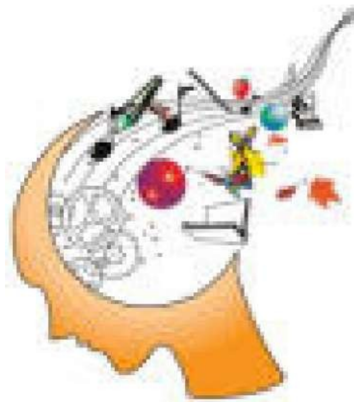
Învățarea accelerată



Cele 8 greșeli pe care le fac cei care învață încet și cum poți să le eviți

Andy Szekely AS training & consulting

S greșeli în învățarea accelerată

Bine ai venit !

Ai în față un material ce te va ajuta să aplici 8 procedee practice ca să înveți rapid și eficient.

Majoritatea oamenilor care învață încet nu aplică unele dintre aceste metode sau nu aplică nici una. Cele 8 greșeli despre care îți vorbesc, și ce anume să faci în mod concret sunt constatări ale unor experți în programare neuro lingvistică (NLP) și învățare accelerată. Mă refer în special la Ian McDermott, Wendy Jago, Paul McKenna, Joseph O'Connor și Robert Dilts.

Aceste metode sunt aplicabile imediat !

Înainte de a citi, te rog să faci un lucru foarte important:
LISTEAZA materialul !

Știu că e mai simplu să „arunci o privire" peste lucrurile care te interesează. Și eu fac la fel cu multe carti electronice. Cind am insa un interes deosebit legat de un subiect, listez și citesc pe hîrtie. În felul acesta știu că se ASIMILEAZĂ INFORMAȚIA REPEDE SI EFICIENT. Este important să citești materialul LISTAT !

Fiecare procedură are descrise în avans elementele esențiale pe care trebuie să le reții, iar la final metode concrete de aplicare și sugestii.

Mult succes în felul în care ABSORBI INFORMAȚIA din ce în ce mai eficient !

Iată cîteva lucruri pe care urmează să le învețí chiar acum în acest material:

- Cum să te **angajezi total în procesul învățării**

- De ce este important să dai semnificație subiectului despre care înveți

- **Cum să eviți plictiseala**

- Ce atitudine să adopți pentru a transforma eșecurile în etape necesare către succes

- **Cum să absorbi informația prin toate simțurile**

- Cum să te acordezi cu propriul tău ritm de învățare

- Cum să procesezi eficient ceea ce înveți

- **Cum să gestionezi pauzele**

- Cum să creezi un cerc virtuos prin mecanismul recompenselor atunci cînd atingi obiective de etapă

- **Cum să monitorizezi propriul tău progres**

Greșeala 1

Cînd te apuci de învățat fără să te gîndești dacă ceea ce înveți este relevant pentru tine sau dacă îți place.

Ai fost vreodată în situația în care profesorul îți vorbea pe o temă care nu te interesa absolut deloc ? Ce făceai atunci (în cazul în care erai în clasă...) ?

O stare de visare sau de plictiseală nu va induce cheful de învățare. Ceea ce motivează învățarea e o stare în care te simți bine. Dacă asculți profesorul cu aceeași bucurie cu care aștepți să se usuce vopseaua pe pereți nu vei reține mare lucru din prelegerea lui.

La fel se întîmplă cînd parcurgi singur(ă) un material pe care trebuie să îl înveți, dar subiectul nu te interesează sau nu îți place.

Așadar, ca să ai succes, asigură-te că:

Percepi subiectul despre care înveți ca RELEVANT !



Source: Community Health Cell

Asigură-te că ai un motiv bun pentru orice înveți și conștientizează acest motiv. Verifică în ce măsură ești curios în legătură cu ce înveți și în ce măsură îți place.

Poți face acest lucru cînd răspunzi cu atenție la întrebările:

De ce este important să învăț asta ?

Mă interesează ce învăț ?

Este absolut necesar să învăț asta ?

Ce se întîmplă dacă nu învăț ?
Cît de relevant este pentru mine să învăț asta?

Totuși, ce se întîmplă dacă încă percepi un subiect ca neatrăgător, dar trebuie să înveți !?

În cazul în care trebuie să înveți un subiect care îți displace, este important să îi dai o altă semnificație decât cea inițială. Altfel spus, cauți un răspuns la întrebarea:

Cum aș putea să privesc acest subiect ca să găsesc o motivație bună să învăț ?

Tehnica prin care facem acest lucru se numește „recadrare". Prin ea modifici semnificația pe care o atribui unui lucru pentru a putea să îl abordezi mai eficient.

Îmi aduc aminte că în facultate în anul I aveam examen la un obiect căruia nu i-am înțeles niciodată scopul. Plîngîndu-mă unui prieten despre „aberația" prezenței acelui obiect în programa de studiu am fost surprins să constat că nu mă aprbă. Mai mult, găsea mereu argumente care puneau într-o lumină cu totul nouă cele spuse de mine.

Argumentul care m-a convins a fost: Chiar dacă nu are utilitate în programă, acest obiect poate fi un prilej foarte bun să îți educi capacitatea de a învăța și lucruri care nu îți plac. Sunt destule momente în viață cînd trebuie să înveți și lucruri care nu îți fac plăcere.

Replica lui a avut un efect atît de puternic asupra mea încît mi-a dat energia necesară să învăț și să iau examenul cu succes.

Pe mine nu mă interesa să învăț la acel obiect. Nu îi vedeam utilitatea. În schimb mă interesa foarte mult să îmi antrenez creierul !

Poți să recadrezi în multe feluri și este un procedeu simplu și amuzant (de fapt, majoritatea glumelor se bazează pe acest proces de schimbare neașteptată a perspectivei).

Exemple de recadrări:

- Trebuie să învăț în două zile cît nu am învățat în trei luni.
- E un motiv în plus să te apuci chiar acum !

- Nu îmi place să învăț.
- De fapt nu învăț ci îmi antrenez creierul.

-Nu vreau să mă trezesc dimineață pentru că atunci e somnul dulce.

-De fapt, nu mă trezesc dimineață ci verific dacă sunt în stare să mă ridic din pat la ora 7.

Aplică recadrarea în mod consecvent și deliberat. În cîteva zile schimbarea perspectivei va deveni un fel de a doua natură pentru tine.

Alte procedee pentru a da relevanță la ceea ce înveți:

Discută cu un coleg care învață cu plăcere acea materie. Află care sunt motivațiile lui. Entuziasmul lui este contagios !

Fă un prim pas foarte concret în învățarea acelui subiect. De exemplu învață o jumătate de pagină sau un concept. Nimic nu motivează mai bine decît acțiunea. (Acțiunea crează motivație, care la rîndul său crează energie - Zig Ziglar)

În concluzie:

- *Asigură-te că percepi subiectul despre care înveți ca RELEVANT!*

- Întreabă-te ce anume îți place și ce anume nu îți place la ceea ce înveți

- Verifică ce anume te motivează să înveți acel lucru

- Recadrează astfel încît motivația ta să fie mai mare

- Discută cu cei interesați de subiect și încarcă-te cu energia lor

- Fă un prim pas mic dar foarte concret, chiar astăzi, în învățarea subiectului respectiv

Greșeala 1

Cînd lași stimulii externi sau gîndurile tale să interfereze cu ceea ce înveți

De fapt, cred că aceasta este problema cea mai frecventă în calea performanței în orice domeniu.

Unul dintre cei mai cunoscuți specialiști în învățare este Tim Gallwey, autorul conceptului Inner Game (jocul interior). Gallwey este un celebru antrenor de tenis care aplică principiile sale cu imens succes și în lumea afacerilor. În „The Inner Game of Work", el explică importanța focalizării:

„ Focalizarea este chintesența performanței de vîrf în orice activitate, indiferent de nivelul de competență sau vîrsta persoanei. Pur și simplu, suntem performanți atunci cînd suntem focalizați (...)"

Gallwey oferă chiar și o ecuație a performanței:

Performanţă = Potenţial - interferenţă

Așadar, ca să ai succes, asigură-te că:

Ești conștient de ceea ce faci„aici și acum" !
Refocalizează atenția către ceea ce înveți !

Monitorizează gîndurile-interferență și „ideile bune". Dacă este necesar, notează separat ideile la care ai dori să te întorci mai tîrziu (în acest context ele sunt interferențe) și continuă focalizarea pe acțiunea prezentă: învățarea.

O întrebare excelentă pentru a îți refocaliza atenția către ceea ce ți-ai propus este: *Ce fac în acest moment ?*

Un procedeu util pentru a reuși acest lucru în mod optim este să întri în așa numita „metapoziție":

Imaginează-ți că îți reorientezi atenția în așa fel încît te afli la cîteva zeci de centimetri în spatele tău și îți vezi ceafa. Te observi pe tine cum înveți.

De exemplu, pot să îți spun că în acest moment eu mă observ pe mine cum scriu la calculator ceea ce va urma ca tu să citești. Constat că mușchii umerilor mei sunt tensionați, așa că îi relaxez, ceea ce îmi permite să consum mai puțină energie și să fiu mai eficient.

Poți să faci acest lucru și tu, chiar acum, în tip ce citești „8 greșeli în învățarea accelerată" pentru că este foarte interesant să vezi ce se întîmplă. Din această poziție „meta" (în afară și deasupra) este ușor să evaluezi cum înveți și să ajustezi acțiunile tale în timp real.

În acest fel poți să îți refocalizezi atenția mereu la fel cum se refocalizează lentilele aparatului de fotografiat atunci cînd vrei să faci o fotografie de detaliu.

În concluzie:

- Capacitatea de a focaliza și refocaliza atenția pe ceea ce înveți este esențială în învățarea accelerată

- Monitorizează cu atenție interferențele care apar

- Notează „ideile bune" pentru a reveni la ele mai tîrziu și refocalizează-te pe ceea ce înveți (îți eliberezi astfel mintea de cele mai perverse interferențe)

- Cînd simți că pierzi din randament intră în metapoziție și refocalizează-ți atenția

- Pune-ți întrebarea: „Ce fac în acest moment ?"

•

Greșeala 1

- **Cînd nu te concentrezi total la procesul de învățare**

- Ți s-a întîmplat vreodată să înveți cu un ochi pe carte și unul la televizor ? Mie da ! Ceea ce am constatat este că randamentul meu este mult scăzut în acest fel. În schimb atunci cînd mă concentrez strict la ceea ce învăț pot fi și două televizoare aprinse în preajmă, întrucît ele devin un fel de zgomot de fond.

- O mare parte din timpul alocat pentru învățare se pierde din cauza unui nivel superficial de concentrare care dă iluzia timpului petrecut eficient.

- Cînd ești concentrat ești într-o stare de „flux" - ești total „scufundat" în procesul de învățare și interferențele nu mai ajung la tine. Starea de flux este specifică sportivilor de înaltă performanță.

- De exemplu, săritorul cu prajina Serghei Bubka si-a aratat valoarea pe scena internationala cand, la 19 ani, a castigat Campionatul Mondial de Atletism in 1983. In urmatorii 14 ani el a castigat toate cele cinci campionate mondiale. Cînd sărea, Bubka era concentrat 100% la zborul său, chiar dacă în paralel pe terenul de sport erau și alte lucruri interesante de văzut.

- Este important să intri în starea de flux pentru învățare !

- *Așadar, ca să ai succes, asigură-te că:*

- ***Ești concentrat și angajat total în procesul învățării:***



- Concentrarea presupune mai întîi o atitudine foarte hotărîtă, însoțită de poziția corporală corectă (cu spatele drept, cu tălpile pe sol).

- Apoi, ca procedeu, este bine să cunoști asocierea. Asocierea este într-un fel opusul metapoziției. În loc să te observi pe tine, intri în pielea ta și trăiești experiența cu toată ființa ta. Vezi prin ochii tăi și ești implicat total.

Greșeala 2

-

- Este diferența dintre a fi spectator și actor. Diferența dintre a îl privi pe Serghei Bubka și a fi Serghei Bubka, la momentul saltului.
- Pentru a te asocia în starea de concentrare, amintește-ți de un moment din trecut cînd ai fost într-adevăr foarte concentrat la ceea ce învățai. Reînvie în mintea ta acel moment cît mai bine posibil: vezi ceea ce vedeai atunci, auzi ceea ce auzeai atunci, retrăiește aceleași stări emoționale.

- Cînd ești sigur că ai reînviat în tine această stare la nivelul ei maxim spune-ți în mintea ta un cuvînt și fă un gest unic. În felul acesta creezi o ancoră. De exemplu, cînd starea ta este la nivelul maxim spune-ți „Acum învăț !" și strînge pumnii într-un fel anume (cu o anumită intensitate).

- Cu cît faci acest gest pe starea de maxim creezi o așa numită ancoră. Data viitoare, cînd te apuci de învățat repetă gestul și starea va reveni.

- Un alt mod în care poți ancora este să faci gestul „la momentul oportun", adică atunci cînd te surprinzi că ești în starea de flux. Fii atent: stările se dezvoltă ca în graficul alăturat. Este important să ancorezi cînd starea este la maxim, pentru a putea folosi ancora cu succes.

Ancorează

- În afară de ancore, există adevărate ritualuri pe care oamenii le dezvoltă inconștient cînd învață, pentru a intra într-o stare productivă. Poate fi vorba despre ascuțitul creioanelor, urmat de răsfoirea cărții, sau o anumită frază de încurajare pe care ți-o spui. Sau, poate fi vorba de alinierea creioanelor colorate și sublinierea cu culori diferite a titlurilor, cuvintelor cheie, capitolelor, etc. Fii atent la aceste ritualuri. Ele pot fi utile în accesarea stării productive de care ai nevoie. Pur și simplu folosești ritualul pentru a intra în starea optimă de învățare.

-
- **În concluzie:**

- Este important să fii concentrat și angajat total în procesul învățării

- Aceasta se numește starea de flux

- În această stare ești total absorbit de ceea ce faci

- Poți accesa această stare prin asociere

- Ancorează „starea de flux" cu un gest și un cuvînt sau frază spusă în mintea ta

- Verifică ritualul tău pentru intrarea în starea productivă

-

Greșeala 1

- **Cînd nu implici toate simțurile în învățare**

- O eroare foarte frecventă în învățare este favorizarea unui simț pentru acumularea informației. Dacă asimilezi informația numai vizual sau numai auditiv, sau numai fă cînd ceva (scrii, acționezi, etc.), atunci te privezi de o mare capacitate de absorbție. Este ca și cînd ai avea o pereche de ochelari prin care vezi într-o singură culoare, cînd de fapt ai putea să vezi toate culorile.

- În mod normal avem tendința să favorizăm un simț în detrimentul celorlalte pentru că antrenăm din copilărie, cu precădere un simț sau două. Totuși, avem la dispoziție 5 simțuri pentru a codifica informația (văzul, auzul, kinestezia, mirosul și gustul). Kinestezia se referă aici în sens larg la senzații și emoții.

- Acestea sunt adevărate canale de intrare a informației - canale senzoriale.

- Cu cît avem o abilitate mai bună de a lucra cu aceste canale senzoriale cu atît putem comunica mai bine cu noi înșine și cu ceilalți.

- Învățarea accelerată și accesul la memorie (reamintirea) presupune codificarea informațiilor pe toate cele trei canale.

- *Așadar, ca să ai succes, asigură-te că:*

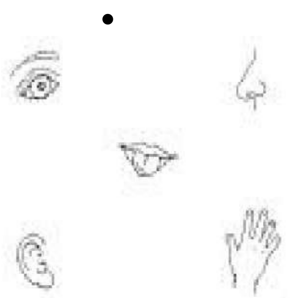
- ***Acumulezi informația prin cel puțin două canale senzoriale***

- Locul în care înveți conține stimuli vizuali, auditivi și kinestezici.
- De exemplu, instrumente de scris în diverse culori, o muzică de fundal plăcută sau un scaun confortabil. Anumite mirosuri sau gusturi contribuie de asemenea la codificarea informației.

Greșeala 2

• Poți pune un vas cu flori frumos mirositoare în preajmă sau o lumînare care împrăștie un anumit miros.

•



Greșeala 3

-

- Cînd vrei să reții o idee sau un cuvînt, vizualizează ceea ce înveți, adaugă sunete potrivite și imaginează-ți că ai o anumită senzație sau emoție legat de acel lucru.

- De exemplu, dacă înveți cuvîntul „squirrel" în limba engleză (veveriță), poți să îți imaginezi că hrănești acest mic animal și chiar să auzi mental cum ciocnești două nuci ca să îi atragi atenția. Poți să te auzi pronunțînd corect cuvîntul în mintea ta și să simți senzațiile cînd atingi blana veveriței.

- În principiu este bine să „codifici" mental informația prin cel puțin două simțuri. În acest fel îți dublezi șansele de a-ți aminti ceea ce ai nevoie la momentul potrivit. Ai putea chiar să le triplezi...

- **În concluzie:**

- Este bine să implici cel puțin două simțuri în învățare

- Pentru vizual poți să îți imaginezi obiectul despre care înveți sau să creezi un mic film despre subiectul respectiv

- Pentru auditiv poți să îți spui ceva pe un anumit ton sau să îți închipui că auzi anumite sunete legate de subiectul respectiv

- Pentru kinestezic poți să îți imaginezi că faci ceva, că simți senzații sau ai anumite emoții

- Pentru olfactiv și gustativ poți să îți amintești de anumite arome plăcute sau să reînvii mental anumite mirosuri



- Toate cele 5 simțuri pot fi stimulate și extern (o panoramă frumoasă pe care o poți observa de la geam, o muzică plăcută, o lumînare aromată, etc.)

•

Greșeala 1

- **Cînd consideri că neîmplinirile tale te definesc ca persoană**

- Felul în care ne simțim și părerea noastră despre noi înșine este determinată de felul în care privim lumea din jur. Optimistul vede paharul pe jumătate plin și se bucură de acest lucru, iar pesimistul vede paharul pe jumătate gol și se întristează.

- Este uimitor cu ce viteză fac oamenii generalizări despre propria persoană pe baza unor simple acțiuni. Ce vreau să spun cu asta ?

- 

- De regulă cînd facem o greșeală „ne grăbim" să tragem concluzii despre noi ca persoane. Cînd întîrziem ne spunem „sunt neserios". Cînd facem o glumă la care audiența nu rîde spunem „sunt penibil".

- Cînd picăm un examen spunem „Ce prost sînt !".

- Acesta este un mod nociv de a privi realitatea pentru că împiedică învățarea din greșeli.

- Prea des și prea nejustificat ne tragem singuri pumni în cap. Este mai sănătoas psihologic să constați comportamentul și reacția ta internă în loc să îți pui etichete: „Am întîrziat și mă simt inconfortabil din cauza asta", „Se pare că nu au gustat gluma asta... mă simt penibil..." sau „Am picat examenul - mă simt prost".

- Apoi, pasul următor este să te întrebi „Ce vreau să fac în consecință ?" sau „Ce anume pot să învăț din asta ?"

- *Așadar, ca să ai succes, asigură-te că:*

Greșeala 2

- ***Separi comportamentul tău de persoana ta***

- ***Percepi comportamentul drept feedback și te hotărăști***
- ***ce vrei să faci în consecință***

- Concret, sunt 5 întrebări importante cînd lucrurile nu funcționează cum vrei. Trebuie să le folosești exact în această ordine:

- ....Ce este bun în legătură cu ?

- Ce nu este perfect încă ?

- Ce opțiuni am ?

- Ce pot să fac chiar acum ?
- Cum pot să fac acest lucru astfel încît să îmi placă ?

- **Este bine să folosești creion și hîrtie! Răspunde în scris !**
- **În concluzie:**

- Este important să separi comportamentul tău de felul în care te percepi ca persoană

- Reformulează afirmațiile de tipul „sunt prost" cu afirmații de tipul „am făcut un lucru prostesc"

- Percepe neîmplinirile drept feedback și hotărăște-te ce vrei să faci în consecință

- Folosește în scris cele 5 întrebări:

  - ....Ce este bun în legătură cu ?

  - Ce nu este perfect încă ?

  - Ce opțiuni am ?

  - Ce pot să fac chiar acum ?

  - Cum pot să fac acest lucru astfel încît să îmi placă ?

•

Greșeala 1

- **Cînd nu ești în concordanță cu ritmul tău natural de învățare**

- Un banc destul de vechi sună așa:

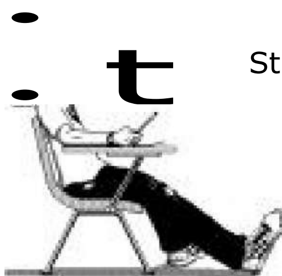
- De cît timp ai nevoie pentru a învăța chineza ?

- Un profesor: două săptămîni !
- Un academician: o săptămînă !
- Un student: păi cînd e examenul ?

- Pe termen scurt este posibil să obții o performanță bună cînd înveți în criză de timp. Din păcate, în acest fel folosești mai mult memoria de scurtă durată. Pentru a reține pe termen lung este bine să ții cont și de ritmurile naturale de atenție. Altfel riști să „suprasoliciți motorul" (creierul), ceea ce îți diminuează de fapt capacitatea de a învăța pe termen lung.

- *Așadar, ca să ai succes, asigură-te că:*

- ***Faci pauze bine gîndite, chiar și atunci cînd învățarea funcționează bine.***



Studiile arată că intervalul mediu de atenție optimă este 18 minute.

Greșeala 2

Pentru a profita de această informație, ia pauze scurte de cîte 4 minute la fiecare interval de 18 minute în care înveți.

Poți face acest lucru în două feluri:

1. Defocalizezi privirea și adopți o poziție relaxată pe scaun. Dacă simți nevoia poți chiar să închizi ochii. Ține un obiect în mînă (un creion, un măr, etc.) că să te asiguri că dacă adormi vei fi trezit de zgomot cînd îl scapi din mînă. Această metodă era folosită și de Albert Einstein.

2. Ridică-te de pe scaun și fă o activitate fizică ușoară. Plimbă-te puțin sau aleargă pe loc, etc. În felul acesta îți schimbi starea, îți accelerezi respirația și îți oxigenezi mai bine creierul.

După 4 intervale de 18 minute fă o pauză mai lungă, de o jumătate de oră în care să faci cu totul altceva (o altă activitate concretă, fără legătură cu învățatul).

Pentru a îți mări la maximum capacitatea de reținere a informației, repetă rapid ceea ce ai învățat la finalul fiecărei perioade de 18 minute. Înainte de a lua pauza mai lungă, de o jumătate de oră, revizuiește rapid tot ce ai învățat în cele 4 etape de cîte 18 minute. Fă aceste recapitulări în scris și cu voce tare pentru a stoca informația vizual și auditiv.

În concluzie:

- Intervalul mediu de atenție optimă este 18 minute

- Ia pauze scurte de cîte 4 minute la fiecare interval de 18 minute

- Înainte de fiecare pauză, repetă rapid conceptele esențiale

- Relaxează-te defocalizînd privirea și adoptă o poziție relaxată pe scaun

- Relaxează-te ridicîndu-te de pe scaun și fă o activitate fizică ușoară

- După aproximativ o oră și jumătate de studiu (4 intervale de 18 minute) fă o pauză mai lungă, de o jumătate de oră

•

Greșeala 1

- **Cînd nu aloci suficient timp pentru a procesa ceea ce ai învățat**

- Pentru studenți perioadele de sesiune sunt de regulă și perioade de privare de somn. Cînd organismul este încă tînăr efectele nu se simt și somnul este „recuperat" în cîteva zile.

- Dar privarea de somn are efecte secundare care diferă de la individ la individ. Unii intră într-o stare letargică și caută tot felul de stimuli (cafea, țigări, televizor) pentru a o alunga. Alții par că debordează de energie pe termen scurt, pentru ca apoi să „pice de somn".

- În mod natural organismul respectă anumite etape în ciclul zi- noapte, iar somnul este una dintre ele. În afară de aceasta, mai există și cicluri mai mici (ultradiene) de aproximativ o oră și jumătate (După cum arată studii efectuate cu controlorii de trafic aerian, în 1970). De aceea este util să iei acea pauză de o jumătate de oră de care vorbeam mai sus (vezi Greșeala 6).

- *Așadar, ca să ai succes:*

- ***Alocă suficient timp pentru somn, astfel încît să procesezi ceea ce înveți.***

- ***Relaxează-te profund măcar o dată pe zi.***

- 

- Somnul este important pentru că asigură timpul necesar de procesare a informației. În această perioadă partea inconștientă a minții noastre procesează și stochează informația. De aceea, anumite activități devin automate. Nu mai este nevoie sa ne amintim mereu procesele care sunt implicate în abilități complexe ca mersul, vorbitul sau cititul.

- În somn, partea inconștientă a minții este foarte activă în procesarea informațiilor noi și crearea asocierilor.

- Acestea sunt motivele pentru care te sfătuiesc să evaluezi cu atenție următoarele:

Greșeala 2

•

- De cît somn ai nevoie pentru a te simți cu adevărat odihnit ?

- Cît de des dormi cît ai nevoie ?

- Ce te oprește să dormi cît ai nevoie ?
- Dormi bine ?

• Dacă de exemplu ai nevoie de 8 ore de somn, este probabil că o perioadă și 7 ore de somn îți sunt suficiente, pentru ca mai apoi să recuperezi în cîteva zile. Oricum, fii foarte atent la semnalele pe care corpul tău ți le transmite, întrucît acestea sunt unice (variază foarte mult de la o persoană la alta).

• Ca idee, dacă te simți bine și odihnit cînd te trezești dimineața, înseamnă că ai dormit bine. În caz contrar, poți să verifici cum anume te pregătești de culcare. Mai ales dacă ești un „Sisif", înseamnă că „muncești" pînă cazi de oboseală, ceea ce nu este deloc eficient pe termen lung.

• Îți recomand o metodă pe care am verificat-o și care funcționează bine. Cu o oră înainte de culcare, întrerupe orice activitate și „redu turația motoarelor". E un moment în care poți să te relaxezi și să „nu faci nimic" și să lași șirul gîndurilor să se „liniștească" (chiar să dispară)

• Mulți dintre oamenii de mare succes fac acest lucru, nu numai la sfîrșitul zilei. Churchill obișnuia să doarmă sau să mediteze la mijlocul zilei, Ghandi rămînea singur o zi întreagă la sfîrșit de săptămînă.

• Ca procedeu, relaxarea se poate face astfel:

- Așează-te confortabil pe un scaun, cu spatele drept și tălpile pe

- sol.

- Propune-ți să ieși din starea de relaxare în 20 de minute.

- Fixează ceasul să sune după 25 de minute (ca mecanism de siguranță în cazul în care ești foarte obosit - de regulă nu e necesar)
- Pe rînd sau simultan, fă unul sau mai multe din următoarele 3 lucruri:

  - Defocalizează privirea (închide ochii dacă îți pare natural)

  - Relaxează-ți mușchii întregului corp, rînd pe rînd

  - Diminuează dialogul interior pînă cînd acesta dispare

- **În concluzie:**

- Alocă suficient timp pentru somn, astfel încît să procesezi ceea ce înveți

- Relaxează-te profund măcar o dată pe zi

- Aplică procedeul de relaxare de 20 de minute

- Evaluează cîte ore de somn ai nevoie pentru a te simți odihnit

- Înainte de culcare alocă o „perioadă tampon" de o oră în care să nu faci nimic special, pentru a pregăti somnul odihnitor

•

Greșeala 1

•Ai auzit de expresia „Muncă de Sisif ?"

•Sisif este eroul absurd !

•Acest personaj a fost condamnat sa urce neîncetat cu o stânca pîna în vârful muntelui si apoi sa astepte rostogolirea stincii la baza muntelui pentru a o urca din nou.

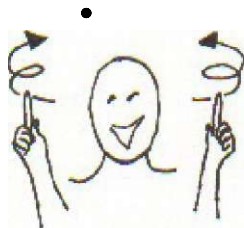
•Am un prieten care se incadreaza bine in acest rol. El isi fixeaza foarte bine obiectivele, ca si cind ar fi un alpinist care vrea sa cucereasca un virf de munte. El stabileste etapele de parcurs, munceste din greu pentru a le indeplini, iar in final "se trezeste" ca este pe cale sa urce pe un nou virf, mai inalt decit precedentul. Imediat ce se apropie de finalizarea unui obiectiv, se orienteaza spre un alt obiectiv, fara a se opri sa se odihneasca sau sa admire peisajul.

•Aceasta este o reteta sigura pentru epuizare si demotivare. Multi oameni se autosaboteaza in acest fel, fixindu-si mereu tinte noi și „uită" să se bucure de succesele dobindite pe parcurs.

•Este foarte important să te asiguri că îți place ceea ce faci iar învățatul nu este o excepție.

•*Așadar, ca să ai succes asigură-te că:*

•***Găsești căi creative pentru a te recompensa.***
Celebrezi succesele de etapă.



• Fiecare dintre noi stim ce anume ne face placere sau ne relaxeaza, care sunt activitatile recreative potrivite.

• Prin urmare, fiecare dintre noi putem decide marimea si oportunitatea recompensei autoacordate.

Greșeala 2

- De exemplu, folosește des dialogul interior de încurajare. Ce îți spui de obicei în

- **Cînd nu îți acorzi recompense pentru efortul de învățare**
-



Greșeala 3

•

- mintea ta cînd faci o treabă bună ? Bravo ! Hai că merge ! Excelent!...

- Separa învățarea în etape pe care să le poți gestiona cu ușurință și alocă recompense pentru parcurgerea fiecărei etape.

- Mai sistematic, poți proceda astfel:

- Creaza o lista cu activitatile sau recompensele care tin de domeniul celebrarii pentru tine. Poate fi orice, de la a minca o bomboana pina la a iti oferi o excursie in Hawaii.

- Creaza lista lucrind rapid si intuitiv. Scrie in viteza, fara a iti impune limitari, toate lucrurile pe care ti le-ai putea acorda drept recompense.

- Reintra in starea copilului care ii scrie lui Mos Craciun !

- Apoi, fa o ierarhie a acestor recompense. Care sunt cele mai
- mici recompense posibile ? Dar cele mai mari ?

- Pe măsură ce înaintezi, acordă-ți recompense și celebrează succesele în fiecare etapă. Pauzele de 4 minute de care am amintit mai sus pot fi astfel de recompense.

- **În concluzie:**

- Este important să găsești căi creative pentru a te recompensa

- Separa învățarea în etape pe care să le poți gestiona cu ușurință

- Celebrează succesele de etapă

- Creaza o lista cu activitățile sau recompensele potrivite

- Folosește des dialogul interior de încurajare
- Specialiștii au observat cu mare atenție care este diferența dintre cei care învață accelerat și cei care învață încet. Ei au extras următoarele caracteristici ale studentului performant:

- **1. Învățarea este percepută ca relevantă de cel/cea care învață.**

- Asigură-te că ești motivat(ă). Asigură-te că ai un motiv bun pentru orice înveți și conștientizează-l.

- **2. Este foarte focalizat în „aici și acum".**

- Monitorizează gîndurile-interferență și „ideile bune". Dacă este necesar, notează separat ideile la care ai dori să te întorci mai tîrziu și continuă focalizarea pe acțiunea prezentă: învățarea.

- **3. Studentul este angajat total în procesul învățării**

- Asociază-te total în procesul învățării.

- **4. Toate simțurile sunt implicate în procesul învățării**

- Întotdeauna folosește o metodă combinată de învățare vizuală, auditivă și kinestezică.

- **5. Feedback-ul este mai important decît succesul sau eșecul**

- Fii îngăduitor cu propriile erori. Întotdeauna află ce învățătură poți extrage din rezultatul obținut (succes sau eșec).

Rezumat

- **6. Studentul este în concordanță cu ritmul lui natural de învățare**

- Fă pauze bine gîndite, chiar și atunci cînd învățarea funcționează bine.

- **7. Procesează ceea ce învață**

- Alocă suficient timp pentru somn, astfel încît să procesezi ceea ce înveți.

- **8. Efortul de învățare este recompensat frecvent**

- Găsește căi creative pentru a te recompensa. Folosește des dialogul interior de încurajare. Separa învățarea în etape pe care să le poți gestiona cu ușurință și alocă recompense pentru parcurgerea fiecărei etape.
- *Iată-ne la final !*

- **Vreau să îți mai ofer cîteva recomandări:**

- *Stabilește-ți obiective clare, etapizate*

- Succesul oricărei activități depinde de felul în care o planifici (vezi și cursul: Cele 7 principii ale stabilirii obiectivelor). Fii atent la primele etape de studiu (primele zile), cînd s-ar putea să reajustezi programul pe zile în funcție de ritmul tău. Aici experiența personală e cea mai importantă pentru a stabili obiectivele de etapă (săptămînă, zi, oră, etc.)

- *Disciplinează-te*

- Simplu spus: Fă ce spui că faci ! Disciplina este temelia oricărui progres. Nu am văzut pe nimeni care să aibă succes și să devină mai bun dacă nu a știut ce vrea și nu a urmărit disciplinat să obțină acele lucruri. În schimb am auzit de multe reușite ale celor perseverenți. Și am simțit pe pielea mea diferența !

- *Mănîncă bine*

- Mănîncă hrană sănătoasă, cît mai naturală și nu abuza de stimulente. Mîncarea de proastă calitate îți reduce capacitatea de atenție. Nu e o glumă ! În schimb, este un lucru relativ simplu de care poți să ai grijă.

- *Menține-te în formă*

- Pe lîngă „relaxarea de o jumătate de oră" de care ți-am vorbit (greșeala 7), este important să te miști. Fă un sport sau aleargă sau mergi cu bicicleta cam o jumătate de oră pe zi. Astfel îți oxigenezi creierul și acesta secretă endorfine (un hormon cu proprietăți analgezice care facilitează învățarea).

- *Ascultă o muzică adecvată*

- Muzica clasică instrumentală în stil baroc este foarte adecvată pentru ritmul în care „lucrează" creierul. Compozitori ca Vivaldi,
- Motzart sau Haendl au compus muzică de acest fel (16 batai pe minut).

- **Vezi cum îți place...!**
- **Resurse pe site-ul www.andyszekely.ro :**

- Alte cursuri electronice:

- Cele 7 principii ale stabilirii obiectivelor 9 tipare de limbaj persuasiv e-introducere în NLP (NLP în 7 lecții)

- Carte:

- NLP Calea succesului (ed. Amaltea, 2003)

- Seminarii:

- *Introducere în NLP*
- Un seminar de două zile de prezentare a conceptelor esențiale ale NLP, cu metode practice demonstrate.

- *Mind Shaping*
- Un coaching seminar pentru antrenamentul mental al simțurilor - cum să conștientizezi realitatea ascuțindu-ți simțurile pentru a îți îmbogăți harta mentală.

- *Tehnici de limbaj persuasiv*
- Teoria și practica tiparelor de persuasiune exersate într-un cadru de lucru sistemic (tiparele intercorelate și ajustate pentru influențarea cu integritate).

- *NLP Accellerated Learning*

- Acest material pe care tocmai l-ai citit are la bază informațiile din seminar. În plus, în
- seminar beneficiezi de multe informații legate destările emoțional

- <u>Newsletter:</u>

- Abonează-te la newsletter pentru că vei fi informat în legătură cu toate celelalte seminarii care urmează a fi lansate. (O parte dintre ele sunt deja descrise pe scurt pe site).
- **Multumesc pentru atenție !**

- Am creat acestui raport special pentru tine, cu gîndul că a învăța bine și eficient este un lucru valoros.

- Un lucru important: toată viața învățăm ! Nu poți să nu înveți !
- În lumea agitată în care ne găsim, trebuie să absorbim informația relevantă repede și eficient.

- Ca orice abilitate, învățarea accelerată presupune practică și timp alocat ! Oricare din cele 8 principii descrise poți face diferența în felul în care înveți.

- Citește-le, recitește-le și practică-le !

- Sper să îți fie de folos ! Îți doresc să ai parte de tot ceea ce îți dorești și de tot ceea ce ai nevoie!

- Cu

căldură,

Andy Szekely